

สะอึก...เรื่องเล็กที่อาจกลายเป็นเรื่องใหญ่.....มีวิธีแก้

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ค. 2552

สะอึก...เป็นหนึ่งในสิ่งที่สร้างความรำคาญใจให้ใครหลาย คน หากสะอึกแค่เดี๋ยวเดียว อาจไม่เป็นปัญหาจนใจหนัก แต่หากใครสะอึกติดต่อกันเป็นวัน หรือ หลายๆ วัน เมมหาสารพัดวิธีช่วยให้หายสะอึก ทั้งกลืนหายใจ ตีมน้ำ กลืนน้ำตาล ทำอย่างไรก็ไม่เป็นผล นั่นอาจไม่ใช่เรื่องธรรมดา เพราะอาการเช่นนี้อาจเป็นเพราะโรคได้!

นพ.นรินทร์ อัจฉะนันท์ อายุรแพทย์โรคระบบทางเดินอาหาร คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี ช่วยไขข้อข้องใจให้หายสงสัยเกี่ยวกับการสะอึกว่า อาการสะอึกเกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อกะบังลมที่อยู่ตรงรอยต่อระหว่างช่องปอดและช่องท้องที่เกิดขึ้นเอง ได้โดยไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่คาดว่าเกิดจากมีสิ่งมากระตุ้นเส้น ประสาท 2 ตัว คือ Vagus nerve และ Phrenic nerve ซึ่งเป็นส่วนที่เชื่อมระบบประสาทต่อกับระบบทางเดินอาหารส่วนต้น โดยเสียงสะอึกที่เกิดขึ้น มาจากการหายใจออกขณะที่กะบังลมเกิดการกระตุกทันทีทันใด ทำให้เกิดเสียงดังของการสะอึกขึ้น

สำหรับลักษณะอาการแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ 1.อาการสะอึกช่วงสั้นๆ อาจเพียง 2-3 นาที 2.การสะอึกหลายๆ วันติดกัน 3. สะอึกติดๆ กันหลายสัปดาห์ และ 4.การสะอึกตลอดเวลา โดยที่การสะอึกกลุ่มแรกเป็นการสะอึกช่วงสั้นๆ ที่ไม่มีอันตรายใดๆ แต่การสะอึกติดต่อกันหลายๆ วัน เป็นอาการที่ไม่ธรรมดา เนื่องจากมีสาเหตุมาจากโรคอื่นๆ เช่น ความผิดปกติทางสมอง การเป็นอัมพาต การเป็นโรคทางเดินอาหาร การอักเสบในช่องท้องบริเวณกะบังลม โรคหลอดเลือดสมองตีบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ พิษสุราเรื้อรัง รวมถึงอาการทางภาวะจิตใจ และผลกระทบจากการใช้ยาบางชนิด

"ส่วนมากผู้ป่วยที่มาหาหมอด้วยการสะอึกเป็นระยะเวลาติดต่อกัน เนื่องมาจากมีอาการผิดปกติทางสมอง หรือเป็นอัมพาต ซึ่งอาการเหล่านี้สามารถหายที่ช่วยบรรเทาอาการสะอึกได้ แต่ก็อาจมีการสะอึกเกิดขึ้นมาอีก เพราะอาการสะอึกเป็นเพราะต่อเนื่องที่เกิดจากการเจ็บป่วย"นพ.นรินทร์อธิบาย

ส่วนวิธีการรักษาบรรเทาอาการสะอึกนั้น นพ.นรินทร์บอกว่า หากเป็นการสะอึกธรรมดาๆ สามารถใช้วิธีการกลืนหายใจ การกลืนน้ำตาล กระตุ้นบริเวณหลังคอ แต่หากสะอึกติดต่อกันควรที่จะพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุของอาการสะอึกว่าเกิดมาจากอาการของโรคใด โดยอาการสะอึกไม่ถือว่าเป็นโรคแต่เป็นผลมาจากการเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับทางเดินอาหาร ดังนั้นหากสามารถทราบสาเหตุของโรคให้ยาตามอาการก็สามารรถที่ช่วยให้อาการสะอึกดีขึ้น



10 เทคนิคหยุดสะอึก

1. กระตุ้นผิวด้านหลังของลำคอ แถวๆ บริเวณที่เปิดปิดหลอดลม โดยการดึงลิ้นแรงๆ
2. ใช้ด้ามช้อนเขี่ยที่เปิดเปิดหลอดลม
3. กลั้วน้ำในลำคอ
4. จิบน้ำเย็นจัด
5. กลืนน้ำตาลทราย 1-2 ช้อนโต๊ะ โดยไม่ต้องใช้น้ำ หรือ กลืนก้อนข้าว ก้อนขนมปัง ก้อนน้ำแข็งเล็กๆ
6. ดื่มน้ำจากขอบแก้วที่อยู่ด้านนอกหรือด้านไกลจากริม ฝีปาก
7. จิบน้ำส้มสายชูที่เปรี้ยวจัด หรือดมสารที่มีกลิ่นฉุน เช่น แอมโมเนีย
8. การฝังเข็ม
9. การสวดมนต์ทำสมาธิ
10. กลืนหายใจเอาไว้โดยการนับ 1 – 10 แล้วหายใจออก จากนั้นดื่มน้ำตามทันที